

# НАЧАЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК СРЕДСТВО ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КОМАНД-МАСТЕРОВ ПО ФУТБОЛУ

*Столбицкий В.В.*

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет»*

**Введение.** Подготовительный период у квалифицированных футболистов охватывает отрезок времени от начала возобновления тренировок после обучения до первого официального соревнования и является периодом сознания предпосылок спортивной формы и ее непосредственного становления (Ю.М. Арестов, М.А. Годик, 1980). Данный период обычно подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный (Н.М. Люкиннов, 1973; В.И. Козловский, 1977; Ю.И. Арестов, М.А. Годик, 1980).

Процедура управления учебно-тренировочным процессом в футболе, как и в других видах спорта, также начинается со сбора данных об исходном состоянии и уровне подготовленности игроков и команды в целом, освоенный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, потенциальные возможности футболистов по всем разделам подготовки служат исходной основой планирования учебно-тренировочного процесса (В.П. Климин и др., 1981, М.А. Годик, 1982).

**Цель.** Определить истинное состояние физической и функциональной подготовленности футболистов команды мастеров Высшей лиги Чемпионата РБ «Витебск».

**Материалы и методы.** Педагогическое тестирование физической подготовленности и тестирование функциональной подготовленности (метод Наваки), антропометрические измерения, рост и вес.

Исследования были разделены на два этапа.

На первом этапе проводились антропометрические измерения: вес, рост и рассчитывался весо-ростовой индекс игрока. Функциональную подготовленность оценивали с помощью теста Наваки под полным контролем ЧСС.

На втором этапе было проведено тестирование физической подготовленности спортсменов, в них приняло участие 20 человек.

Футболисты сдавали нормативы, с помощью которых оценивались следующие показатели: скоростно-силовые – прыжки с места и 5-ый прыжок; скоростные – бег на 15 и 30 метров с места; специальная скоростная выносливость – бег 7 x 50 м и общая выносливость – тест Купера 12-ти минутный бег.

На основании антропометрических исследований и расчетов весо-ростового индекса были выделены две группы спортсменов, одна из которых соответствовала требуемым нормативам 390-425 г веса на см роста и вторая, которая превышала требуемые нормативы.

Полученные результаты отражены в таблице:

	Весо- ростовой индекс, гр	Тест на вы- носли- вость, в/кг	Макси- мальная ЧСС, уд./мин.	Время поддержания мощности работы	Бег 15 м, сек	Бег 30 м, сек	Прыжки с места, см	5 прыжков	Бег 7х50 м, сек	Тест Кулера 12 бег, м
Модель	396-425	5	180-195	2"	2,4	3,9-4,0	250	13,0-13,5	60	3200
1 группа	418	4	183	58"	2,37	4,1	252	12,66	63,6	2656
2 группа	434	3	175	1'46"	2,42	4,25	239	12,21	65,2	2590

Как видно из таблицы спортсмены, имеющие требуемый весо-ростовой индекс, показывают результаты по всем исследуемым показателям намного выше, чем футболисты с превышающим нормы весо-ростового индекса.

Однако, как показывают полученные результаты, только по скоростным и скоростно-силовым качествам первая группа соответствует модельным требованиям.

#### Выводы.

1. По возвращению из отпуска часть футболистов заметно утратили спортивную форму.

2. На показатели спортивной формы спортсменов существенно влияет весо-ростовой индекс.

3. Полученные данные физической и функциональной подготовленности позволят на начальном этапе эффективно планировать учебно-тренировочный процесс команд-мастеров участников Чемпионата РБ по футболу.

#### Литература:

1. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие для слушателей ВШТ – М., 1980 – 128 с.

2. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. – Автореферат дис., докт. пед. наук. – М., 1982 – 48 с.

3. Козловский В.И. Планирование учебно-тренировочного процесса. Подготовка футболистов /Под общ. ред. В.И. Козловского. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 37-57.

4. Климин В.П. и др. Программирование подготовки футбольных команд мастеров. Метод. реком. – М., 1981. – 120 с.

5. Люкшиная Н.М. Содержание тренировки квалифицированных футболистов на различных этапах годичного цикла. Управление процессом спортивной тренировки. – Л., 1973. – С. 122-124.